



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **GEEISTE GURKENSUPPE MIT BIO-RAPSÖL**

Erstellt am 12.07.2024

🕒 80 min 🌱 vegetarisch 🍴 leicht

In unserer Reihe "Kreative Sommerküche" präsentieren wir ein erfrischendes Rezept für die heißesten Tage des Jahres: Geeiste Gurkensuppe verfeinert mit hochwertigem Bio-Rapsöl.

Kühlt euch an heißen Sommertagen mit dieser leichten und gesunden Suppe ab. Perfekt für alle, die auf der Suche nach einer schnellen und einfachen Erfrischung sind und zudem jede Menge Gurken im Garten ernten dürfen!

#Sommerküche #GeeisteGurkensuppe  
#BioRapsöl #Farmgoodies #SommerRezept  
#HealthyEating



### **Zutaten:**

- 2 Gurken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stk. Ingwer
- 1 TL Honig zum Süßen
- etwas Saft einer Bio-Zitrone
- 2 EL Bio-Rapsöl
- 50 g Schlagobers
- zum Abschmecken: Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver
- zum Garnieren: Basilikumblätter oder frische Dille

### **Zubereitung:**

1. Gurken schälen, längs halbieren und ggf. die Kerne mit einem Löffel vorsichtig entfernen.
2. Gurken in grobe Stücke schneiden
3. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Ingwer schälen und fein reiben.
4. Knoblauch, Ingwer, Honig, Zitronensaft und Bio-Rapsöl mit der Gurke vermischen. Mit Gewürzen abschmecken und mit Mixer fein pürieren.
5. Die Gurkensuppe 1 Stunde lang im Kühlschrank durchkühlen.
6. Schlagobers cremig schlagen und unter die Gurkensuppe heben, aufmixen, in Schalen verteilen und mit frischem Grün garnieren.

**Tipp:** mit einigen Tropfen Bio-Rapsöl verfeinern und dazu getoastetes Schwarzbrot reichen.